

GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO · VÍDEO 2



MAPA

Las cuatro fases para
salir de *la guerra interior*

Guía de acompañamiento al vídeo 2 del evento online

“Haz las Paces con la Abundancia”

ANTES DE EMPEZAR

Esto que tienes en tus manos
es *una brújula*.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

- 01 Primero léela entera, con calma.
- 02 Después escucha el audio.
- 03 Cada noche, antes de dormir, hazte las tres preguntas.

EL CAMINO

Las cuatro fases

Salir de la guerra interior es un camino. Y ese camino tiene cuatro fases muy concretas.

Lee las cuatro. No elijas “*en cuál me gustaría estar*” sino “*en cuál me reconozco*”.

La fase donde te reconozcas es exactamente tu punto de partida.

FASE 1

Reconocer *la guerra*

SI ESTÁS AQUÍ

- ♦ Sientes un cansancio que no se quita con descansar aunque duermas.
- ♦ Sientes que tu vida está aparentemente bien y aun así hay algo que no encaja.
- ♦ Piensas “yo soy así” — cuando en realidad estás describiendo la armadura que llevas puesta desde hace tanto que se ha confundido contigo.

SEÑAL PRINCIPAL

Sientes el cansancio, pero todavía no le habías puesto nombre. Lo llamabas estrés, edad, la vida, el trabajo. Lo llamabas cualquier cosa menos lo que era.

QUÉ SE HACE EN ESTA FASE

Solo reconocerlo, no has de hacer nada más. Y es más difícil de lo que parece, porque llevas años acostumbrada a que “hacer” sea la respuesta. Aquí, por primera vez, la respuesta es simplemente reconocer.

FASE 2

Dejar *de luchar*

SI ESTÁS AQUÍ

Empiezas a dar pasos hacia tu bienestar.

- ♦ Descansas una tarde sin culpa.
- ♦ Dices que no sin justificarte.
- ♦ Pides ayuda sin sentir que has fallado.
- ♦ Dejas de querer controlarlo todo.

Empiezas a confiar en que no todo depende de ti.

Son gestos pequeños, casi imperceptibles. Pero por dentro tú los notas.

SEÑAL PRINCIPAL

Aparecen pequeñas treguas donde antes había solo autoexigencia. Y por primera vez en mucho tiempo, tu sistema interno empieza a descansar de verdad.

QUÉ SE HACE EN ESTA FASE

Se sueltan las armas internas:

- ♦ La autoexigencia.
- ♦ La culpa cuando descansas.
- ♦ La voz que te dice “no es suficiente” cuando ya te has dejado la piel.
- ♦ La voz que te recuerda que tienes que estar bien para los demás.

Dejar de luchar es retirarte del frente que llevabas años manteniendo abierto contigo misma.

FASE 3

Hacer *las paces*

CÓMO SE SIENTE

Ya no eres la misma que empezó. Aparece un espacio dentro de ti que no habías notado antes. Recibes algo y no salta la voz que te dice “*cuidado*”. Alguien te pide tu tiempo y por primera vez sabes cuándo decir sí y cuándo decir no sin dolor.

SEÑAL PRINCIPAL

La abundancia deja de huirte, por fin te permites recibirla.

QUÉ SE HACE EN ESTA FASE

La transformación profunda. A nivel de identidad, de la relación que tienes contigo desde dentro. Con tu historia. Con tu cuerpo. Con tu relación con el dinero. Con tus relaciones. Con esa mujer que llevabas años sin permitirte ser.

FASE 4

Vivir *en paz*

CÓMO SE SIENTE

Tomas decisiones desde otra parte de ti. Llega algo bueno y, por primera vez, te abres a recibirlo antes de pensarlo.

SEÑAL PRINCIPAL

Ya no vuelves atrás. Y aunque un día vuelva el ruido o las dudas (que volverán porque es humano), sabes exactamente cómo volver a ti.

QUÉ SE HACE EN ESTA FASE

Ya no se hace. Se vive. Es la consecuencia natural de haber recorrido las tres fases anteriores. Es un lugar interno del que ya no te mueves.



El camino se hace bien cuando se hace desde donde estás, no desde donde crees que deberías estar.

TU PUNTO DE PARTIDA

Cómo ubicarte en *la fase en la que estás*

Fase I

Si estás en fase 1 — la mayoría lo está — no te asustes. Es exactamente el sitio donde empieza todo. Estar aquí hoy ya es haber empezado a dar un paso importante.

Entre dos fases

Si notas que estás entre dos fases, escoge siempre la que está más atrás. El camino se hace bien cuando se hace desde donde estás.

LA PRÁCTICA

Las tres preguntas

Estas tres preguntas se hacen cada noche, antes de dormir, en la cama, con la luz apagada y mentalmente.

Antes de hacerlas por primera vez, **escucha el audio**. El audio es el tono. Sin ese tono, la primera pregunta se convierte en una lista de tareas y la tercera en un reproche. Con ese tono, las tres se convierten en la conversación que llevabas años sin tener contigo misma.

I ¿Cómo he estado conmigo hoy?

No es “qué he hecho hoy”. Es cómo he estado **conmigo**. Con la mujer que vive dentro de esta mujer que hace.

Si te descubres respondiendo “he hecho X, Y, Z” — para y vuelve a preguntarte cómo has estado tú y no qué has hecho tú.

2 ¿En qué momento del día me he vuelto a poner la armadura sin darme cuenta?

Es reconocimiento. Ver el momento exacto en que la mujer que está en guerra consigo misma volvió a coger el mando.

3 ¿Qué gesto de paz me he permitido darme hoy?

Aunque haya sido pequeño. Aunque haya durado treinta segundos. Una infusión sin móvil. Un “no” sin explicaciones. Cinco minutos en el sofá sin la sensación de “tendría que estar haciendo algo”.

Reconoce el gesto. Ese gesto es la fase 2 empezando a ocurrir dentro de ti.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES

- ♦ No apuntes las respuestas. Esto no es un ejercicio de escritura. Es una conversación contigo.
- ♦ Si notas que la cabeza está juzgando en lugar de sentir, para. Escucha el audio otra vez.
- ♦ Hazlo mínimo 3 noches seguidas antes de decir “no funciona”. La primera noche quizás no vas a notar nada, la tercera sí.
- ♦ No hace falta que lo hagas perfecto. Solo hace falta que lo hagas.

Y NOS VEMOS EL MIÉRCOLES

Este mapa es tuyo *desde ahora*

Vuelve a él siempre que lo necesites. Y no lo trates como una técnica más sino como lo que es: la primera conversación en mucho tiempo que estás teniendo contigo desde la paz.

19h

El **miércoles** nos encontramos en directo por Zoom a las 19h (hora España). Vas a poder poner sobre la mesa aquello que estos días haya empezado a moverse dentro de ti. Y yo voy a estar contigo, en directo, acompañándote en ese proceso.

Si has llegado hasta aquí es porque algo dentro de ti ya está diciendo que sí. Escúchalo. Es la mujer que llevabas años sin permitirte ser, empezando a hablar por debajo del ruido.



Más allá de la felicidad, está la paz.

PAZ CALAP